

## 独立行政法人教職員支援機構食堂

# 朝食・夕食のメニュー例

お一人様 480 円（ブッフェスタイル）

### 〈日替りメニュー〉

彩サラダ

焼き魚・玉子料理・肉料理 1 種（ベーコン又はソーセイジ、ハム）  
料理 3 種（例 チキンナゲット・肉じゃが・青菜のゴマ和え）

### 〈定番メニュー〉

ご飯・味噌汁・納豆・お漬物・味付け海苔・ふりかけ  
パン 2 種・マーガリン・ジャム・コーヒー



# 夕食は、ご予約にて承ります

## 週間メニュー例

	MON	TUE	WED	THU	FRI
<p><b>◆日替定食A</b> 【日替】</p> <p>ライス・副菜・汁物 香物付き</p> <p>¥ 680</p>	<p>豚ロース 生姜焼き</p> 	<p>ミートボールの 野菜トマト煮飯</p> 	<p>カジキマグロの チリソース</p> 	<p>若梅肉カツ</p> 	<p>鰯の香草パン粉 焼き</p> <p>低カロリー</p> 
<p><b>◆日替定食B</b> 【日替】</p> <p>ライス・副菜・汁物 香物付き</p> <p>¥ 680</p>	<p>鉄板</p> <p>鉄板ステーキ</p> 	<p>土鍋</p> <p>たらチリ鍋</p> 	<p>鉄板</p> <p>豚肉とニンニク芽 のスタミナ焼き</p> 	<p>陶板</p> <p>牛肉と野菜の 陶板焼き</p> 	<p>鉄板</p> <p>鉄板ハンバーグ デミグラスソース</p> 
<p><b>◆日替定食C</b> 【日替】</p> <p>ライス・副菜・汁物 香物付き</p> <p>¥ 880</p>	<p>カジキ鰯ソテー 野菜イタリアンソース</p> 	<p>鶏肉の 赤ワイン煮</p> 	<p>カジキマグロの チリソース</p> 	<p>銀たらの煮付け</p> 	<p>鶏ひき肉の ポピエット</p> 